

PARA OS PROGRAMADORES CFBX

Este é um documento para os programadores de treino das unidades CFBX, um documento que organiza e alinha o trabalho desenvolvido pela franqueadora e as franquias. Seguir a estrutura é necessário para que tenhamos coerência com o marketing da rede. Caso o programador não seguir o direcionamento deste documento a franquia será advertida e o programador reavaliado. É de extrema obrigação do programador se atentar aos detalhes deste documento, são itens simples mas importante para o desenvolvimento do box.

1. O programador de treinos deve ter curso de periodização ou programação de treinos.
2. Nas quintas feiras fizemos nosso treino de relacionamento humano e por esse motivo é obrigado o treino conter pelo menos um desses itens: uma brincadeira no aquecimento, treino em duplas, trios ou quartetos. O marketing vai divulgar.
3. Irresponsabilidades na programação serão advertidas pelo departamento técnico.
4. Nos sábados devemos ter toda semana uma aula técnica. (horários de exemplo abaixo)
5. Nos sábados devemos ter toda semana uma aula de performance. (horários de exemplo abaixo)
6. O programador de treinos obrigatoriamente deve comparecer nos cursos/ reuniões ministradas pelo departamento técnico seja online ou presencial.
7. Os eventos pré agendados das unidades devem ser executados junto da gestão administrativa.
8. Buscar ter um horário de open box para os alunos é uma indicação do departamento técnico.
9. Tratamento com atletas do box seguirá um regime que foi inserido abaixo.

Indicação de horários para sábados:

8h: aula de crossfit

9h: aula técnica

10h: aula de crossfit

11h: aula de performance

REGIME DE REGRAS PARA ATLETAS CFBX:

Caro atleta, para que você possa treinar e se preparar para competições nós da CFBX preparamos uma regra importante para o seu conforto e para o conforto dos demais alunos.

Você pode realizar algum treino extra em horários que o treinador do horário liberar porém a PRIORIDADE MÁXIMA da aula será a turma, o respeito máximo deve ser dado ao treinador do horário para que você possa continuar seu treino, ou seja, o momento que o treinador estiver falando você deve parar imediatamente qualquer barulho que esteja fazendo para que os alunos ouçam o treinador, mesmo que você esteja buscando bater PR do seu benchmark. A prioridade será a turma sempre. Caso esteja de acordo, bom treino. Caso contrário pedimos para que você se direcione aos horários corretos de open box. Lembrando também que será liberado no máximo um atleta no horário solicitado.

Lembre-se somos COMUNIDADE, você deve respeitar seus colegas de box, são eles que o ajudarão a subir de nível, te incentivarão quando precisar e vão torcer por você nas competições mesmo de longe. Seja exemplo POSITIVO para todos seus colegas de box.